

Занятие 10

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы брюшного пресса и спины

1. И. п. - в сиде на полу или скамейке. Выполнить одновременные или попеременные махи прямыми ногами в стороны или скрестно, вверх и вниз. Варианты: имитация движениями ног езды на велосипеде; сгибание и разгибание ног в коленном суставе, с подтягиванием пяток к ягодицам. В течение 20-30 секунд в среднем и быстром темпе.
2. И. п. - сед на полу или скамейке. Выполнить круги прямыми ногами по большой амплитуде при положении ног вместе и отдельно - внутрь и наружу. Повторить 8-10 кругов в среднем темпе.
3. И. п. - упор лежа. Выполнить толчком ног принять упор присев - прогнуться, затем снова упор лежа. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. - вис на перекладине хватом сверху. Выполнить поднять прямые ноги, зафиксировав положение "угол" и опустить в и. п. Варианты: поочередное поднимание ног; поднимание согнутых ног до касания коленями подбородка. Повторить 4-8 раз.